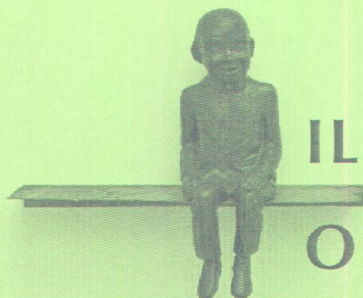
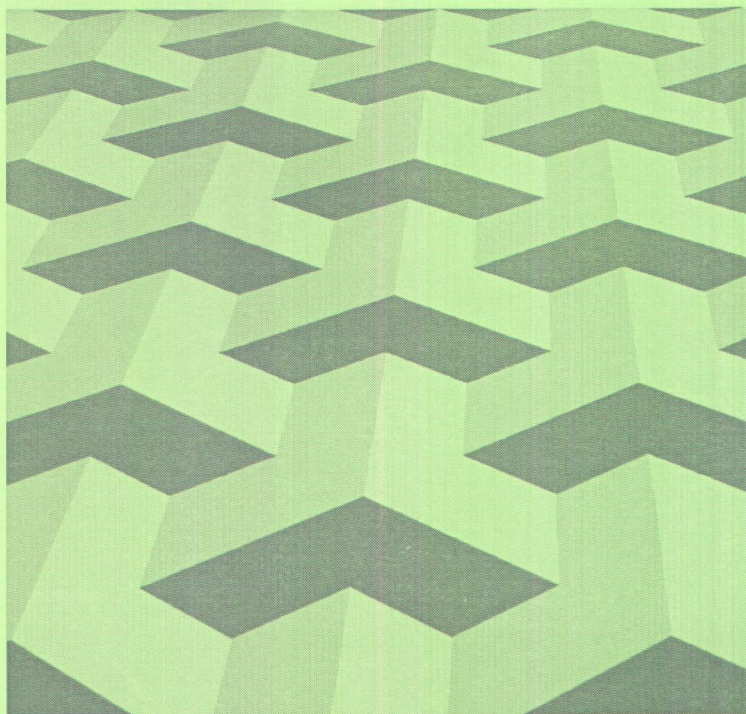
zen
centrum
amsterdam

zensor•••

Zensor 66 zomer 2014



ILLUSIE EN ONTWAKEN



Redactioneel

Illusie en ontwaken... Iedere dag opnieuw ontwaken we uit onze dromen en zijn de dag en nacht daarvoor tegelijk een vervlogen illusie en een historische werkelijkheid. Maar als we ontwaken zijn we dan ook echt wakker? Of laten we ons op het pad van de volgende dag leiden door nieuwe illusies?

Je wordt er gek van, zo verzucht Niko in het interview met Jacqueline. 'Als je denkt dat je weet wat illusie is, doemt onmiddellijk de vraag op: 'is dit niet ook een illusie?' Het Droste-effect op spiritueel niveau. Tegelijkertijd is er in wezen niets mis met illusies. 'Waarom zou je niet mogen dromen?'

Wat opvalt is dat in ieder stukje de teleurstelling wordt beschreven. De teleurstelling van het prinsesje Zohee (Annemiek), van een beroerde ziekte krijgen (Pjotr), in relaties (Nick), in ouderdom (Pieter), in de Liefde (Julia), in verlichting (Maurice). Tegelijkertijd wordt ook de lof bezongen op de illusie. Pjotr schrijft 'Opdat ik leef' met hoofdletters! Laurence Hall moedigt ons aan om verder te gaan en niet op te geven. 'Dan komen we allemaal bij de ware schat.' De soep van Marianka is gelukkig geen illusie!

De Haiku-Hoek van Stefan Slings is wel voorbij. Stefan is nog even doorgegaan – ook na zijn vertrek uit de redactie van de Zensor – met de Haiku-Hoek. Hij stopt er nu echt mee. Dank voor je inspirerende stukjes Stefan! De redactie roept lezers die deze rubriek van Stefan willen overnemen bij deze van harte op zich te melden!

Helaas zijn er nog meer gaten gevallen bij de redactie. Maurice Maarssen moet er mee ophouden wegens privé-omstandigheden. Een groot gemis, zo'n filosoof met veel gevoel voor humor. Bedankt Maurice, voor al je in- en ontspanningen bij de Zensor en niet vergeten zo nu en dan nog eens een stukje te schrijven.

Pieter Verduin komt de redactie met onmiddellijke ingang versterken. Dat is heel fijn! Dank Pieter voor de souplesse. Zo zijn we weer met z'n vieren. Eigenlijk denken we dat het plezierig zou zijn de redactie in menskracht wat te vergroten. En ook de vormgeving kan nog wel iemand gebruiken. Dus al je er voor voelt om het Zensor-team te versterken, heel graag! Meld je dan aan bij Annemiek Deerenberg.

 omslagfoto Juan Munoz, The Wasteland, 1987, Foto: Stefano Schröter

In wezen is er niets mis met illusies

'Je wordt helemaal gek van zo'n term als illusie', verzucht Niko halverwege ons gesprek. 'Het verdampt waar je bij staat.' Inderdaad is illusie zo'n begrip dat zichzelf in de staart bijt. Als je denkt dat je weet wat illusie is, doemt onmiddellijk de vraag op: 'Is dit niet ook een illusie?' Zoals ook de tegenstelling tussen illusie en verlichting meteen vervaagt, want is het niet een illusie te denken verlicht te zijn? Kortom, het Droste-effect op spiritueel niveau. *door Jacqueline Oskamp*



Le Chateau de Pyrenees - Rene Magritte 1959

Volgens Niko is er in wezen niets mis met illusies. Hij haalt er een koan bij om dat te illustreren: illusie is verlichting, verlichting is illusie. Niko: 'Dat is een mooie koan die duidelijk maakt dat illusie helemaal niet zo beroerd is als we denken. Zelf leef ik in één grote illusie en ik zou ook niet weten hoe het anders moet. Het betekent dat ik een bepaald beeld heb van de werkelijkheid en van mijn leven en dat het waarheidsgehalte daarvan moeilijk te bepalen is. Ik doe net alsof het allemaal waar is, maar het is pure verbeelding.'

'Waarom zou je niet mogen dromen? Het boeddhisme is ook maar verzonnen, ook maar een droom – al is daar wel alle aanleiding voor. Het is een prachtig en bevrijdend verzinsel, maar het is wel verzonnen. Daarom vind ik die koan zo mooi. 'Illusie is verlichting' betekent dat je wéét dat het een illusie is. Als je weet dat je verward bent, ben je dan nog verward?'

Wanneer weet je dat je ontwaakt bent?

'Het is lastig om te zeggen: ik ben verlicht. Als je het zo zegt, dan heb je een probleem. Wat bedoel je met 'ik', met 'ben' en met 'verlichting'? Het is niet voor niks dat men zegt: de verlichte staat heeft niet de behoefte te roepen 'ik ben verlicht'. Toch is er op dat moment een soort weten, een inzicht in dit leven dat bevrijdend is.'

Niko gaat nog een stapje verder: het creëren van illusies is een prachtige capaciteit van de menselijke geest. 'Een

'Eigenlijk zou je elke dag stomverbaasd kunnen staan wat de geest nu weer heeft bedacht'

andere koan over illusie gaat als volgt. Riku Taifu zei tegen Nansen: 'Een zenmeester zei eens: hemel en aarde zijn van dezelfde wortel. Ik en alle dingen zijn één substantie. Is dat niet fantastisch? Nansen wees op een bloem in de tuin en zei:' Heden ten dage zien mensen deze bloem als in een droom.' Riku spreekt vanuit een absoluut standpunt. Nansen toont zijn inzicht in het relatieve en daarmee zijn waardering voor de droom. Deze koan is dus heel positief over de droom.'

'Je hebt ook dat mooie beeld van de geest als schilder, die constant aan het tekenen en schilderen is. Het is de schoonheid van de geest dat hij daartoe in staat is. Dat behoort tot onze levenskunst, dat is een natuurlijk talent.'

Je ziet het dus haast als een creatief vermogen?

'Het is ontzettend creatief. Gelukkig lijkt het alsof de geest elke dag ongeveer

hetzelfde schildert en dus denken we 'Okay, die boom stond er gisteren ook al'. Maar eigenlijk zou je elke dag stomverbaasd kunnen staan wat de geest nu weer heeft bedacht.'

Kun je zelf een voorbeeld geven?
'Talloze! Het wonder van de vrouw - mooi, aantrekkelijk, lieftallig. Dat er zoiets wonderbaarlijks wordt geschilderd door de geest!'

Totdat je haar beter leert kennen – dan blijkt dat weer een illusie.
'Dan begint er meteen weer een andere illusie.'

Gaat het over archetypen?
'Ten diepste wel. Bijvoorbeeld muziek, het wonder van klanken. In feite is muziek niets anders dan trillende lucht, maar het raakt me diep. Lange tijd vond ik het vreselijk als een stuk was afgelopen. Dan is het onherroepelijk weg. Gelukkig heb ik daar nu iets minder last van. Of denk aan de auto. Dat is een menselijke creatie, waaraan allemaal betekenissen vastzitten. Bijvoorbeeld dat het leven wat gemakkelijker wordt, dat het sneller gaat. De illusie bestaat uit de betekenissen die je eraan toekent.'

Als je zo redeneert is al het onstoffelijke illusie.
'Misschien wel, ja. Wij creëren ons leven aan de hand van onze illusies. Ieder heeft zo zijn eigen pakketje illusies. Soms blijkt dat we aardig overeenstemmen. Soms niet en dan gaan we er oorlog om voeren. Ook hier in de zendo creëren we een soort illusie en ik hoop dat die bevrijdend werkt. In plaats van zorgelijk en vol angst in het leven te staan, ervaren we een bevrijdende werking. Dat is onze creatieve omgang met de wereld. En met elkaar. Maar het blijft natuurlijk wel een illusie.'

Is dat wat je tegenwoordig 'zingeving' noemt?
'Ja. Alleen, de zin die ik aan mijn leven geef, stelt niet zoveel voor. De zin die het leven aan mij geeft, is veel interessanter, veel groter, zelfs verpletterender. Het is dus de kunst dat perspectief om te draaien: zelf zo stil mogelijk worden, opdat de werkelijkheid zich aan jou kan openbaren.'

Misschien zijn we wel bang voor wat zich dan openbaart: dat jouw leven er helemaal niet toe doet, dat het volstrekt zinloos is.
'Dat is wellicht de illusie van het bestaan. Je denkt dat je heel wat waard bent, dat je veel capaciteiten hebt, een persoonlijkheid bent – maar vroeg of laat kom je te overlijden. Aanvankelijk zeggen een paar mensen: 'Die Jacqueline was toch een fantastische meid, ik mis haar wel'. Maar na een jaar begint dat al minder te worden en na tien jaar heeft niemand het meer over je. Het belang van jouw bestaan is een illusie. Maar als je die illusie niet zou hebben, zou het leven vreselijk saai zijn. Dus je schept een illusie in de wetenschap: dit is mijn zeepbel. En daar moet je vooral van genieten.'

De Sangha

Naam: Timo Pieters

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
De eerste keer dat ik echt zen ben gaan beoefenen is denk ik na het ontmoeten van een van mijn leraren: Peter Fenner. Mijn moeder deed destijds een training bij hem genaamd de 'Nondual teacher and therapist training'. Ik las op internet dat Peter negen jaar als monnik in de Tibetaanse Gelugpa traditie had gestudeerd en een Ph. D. had gehaald in de madhyamaka van Nagarjuna. Deze man was boeiend. Zo kwam het uiteindelijk dat hij een tweedaagse zou geven in Kenkon, een spiritueel centrum in Wageningen. Door uitnodiging van mijn moeder ben ik meegegaan en ben daar geraakt door zijn transmissie. Peter heeft een soort synthese weten te maken van verschillende non-duale tradities als zen, dzogchen, mahamudra en advaita. Hij gaf dus niet les vanuit een bepaalde traditie, maar sprak simpelweg over ongeconditioneerd bewustzijn. Ik begreep in het begin niets van wat hij zei, omdat hij sprak vanuit de paradox van het non-duale bewustzijn. Ik werd echter zo geïntrigeerd door zijn aanwezigheid dat ik een training bij hem ben gaan doen. De vorm van meditatie die hij zelf inzette in deze training was 'Just Sitting' oftewel shikantaza. Deze vormloze beoefening ben ik dagelijks gaan doen, waardoor ik het nu inmiddels zo drie jaar beoefen.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Met het zoeken naar mezelf. Ik vind dit veruit de interessantste activiteit die spontaan kan plaatsvinden tijdens meditatie. Soms stel ik mezelf bewust de vraag: "Wie zit hier?", en soms komt er spontaan een vraag op als: "Wie denkt deze gedachte?". Het leuke is dat ik tegenwoordig het antwoord steeds minder weet op deze vragen, waardoor ze me openen voor het directe zien dat 'ik' helemaal niet te vinden is als een zelfstandige entiteit. Dit werkt ook elke keer opnieuw bevrijdend.

Waar spoort zen je toe aan?
Om fundamentele vragen te stellen denk ik, en om de openheid en vrijheid die er altijd al is steeds opnieuw te ontdekken. De funda-

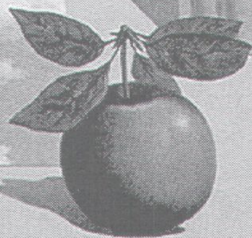
mentele vragen zijn voor mij de deconstructieve vragen als: "Wie ervaart dit?", waardoor ik alle constructies van mezelf en anderen altijd blijf onderzoeken en ontmantelen. Ik ben nogal een hoofdpersoon (ik zit snel vast in mijn denken), dus deconstructie is voor mij een van de manieren om de ongebonden vrijheid en spontaniteit van elk moment weer te zien. Om het onbegrensde bewustzijn dat ook wel onze Boeddha-natuur genoemd wordt steeds meer te onthullen.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Steeds minder dingen. Het valt me op dat naarmate ik meer bekend raak met de essentie van zen ik ook steeds minder het idee heb dat het te stoppen valt. Natuurlijk heb ik gehechtheid, aversie en onwetendheid. Deze dingen blijven nog steeds opkomen. Toch vervaagt de lijn tussen zen op het kussen en zen in alledag steeds meer. Er is gewoon leven, onderscheiden maken is uiteindelijk maar een spelletje.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Hier moet ik toch wel 'sunyata' zeggen. Dit woord of dit concept vat voor mij de essentie van het boeddhisme en zen samen. De vloeibaarheid van de werkelijkheid die steeds uitnodigt om los te laten en niet te grijpen.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?
Het idee dat 'ik' iets bereik, of dat 'ik' juist niet iets bereik. De constante neiging om in progressie te denken blijft een lastige voor me. Dit heeft meteen ook betrekking op meditatie, omdat de doelloosheid van meditatie tegelijk het lastigste en het makkelijkste er aan is.

Het oplichten van de sluier



Le Beau Monde - Rene Magritte 1962

Als de sluier van illusies oplicht kan er sprake zijn van verheldering, van nieuwe verwarring of ronduit van oplichting! Maurice voert ons mee langs de kooi vol dieren, de vliedende droom, de meester en het bedrog, de vlinder en de man, de schilder en het doek, de maaltijd en de jus, en laat ons in vertwijfeling achter; zijn we nu een illusie rijker of juist armer geworden?

door Maurice Maarssen

'Maya', zo vinden we het in de Pali- en Sanskriet-literatuur, staat voor de goddelijke kracht of energie van het scheppen én voor het materiële resultaat hiervan. De belangrijkste connotatie van 'maya' is die van illusie.
De geschapen wereld, zoals wij die waarnemen en ons bedenken, is niet de werkelijkheid. Deze laatste gaat schuil achter een sluier van illusies. Om inzicht in de werkelijkheid te krijgen, zullen we uit onze droomwereld moeten ontwaken. Het oplichten van deze sluier brengt verlichting. Waarbij dan nog verschil gemaakt moet worden tussen het tipje van de sluier en het hele doek.

Maar wie of wat vertelt mij of deze verlichting wel of geen oplichting is? Is het überhaupt mogelijk voor mij om het licht te zien midden in mijn gigantische mist en nevel van opeengestapelde en ineengestrengelde illusies, dromen en (zelf)bedrog? En er dan ook nog zeker van te zijn dat het niet weer die altijd beeldende sluier is, die oplicht?
Groot licht of dwaallicht?

Een duivels dilemma. Zenmeester Ikkyu ving het al zo mooi in zijn dichterlijke netten. "We leven in een kooi van licht, een verbazingwekkende kooi, dieren, dieren onophoudelijk." Of in zijn Skeletten, "Deze wereld is niets anders dan een vliedende droom. Waarom verschrikt zijn door haar vervagen? ...De nukken van het bestaan, hoewel vaak pijnlijk, leren ons niet vast te klampen aan deze wereld op drift."
Een wereld op drift zal ik moeten leren laten. Vastklampen heeft geen zin. Het zal de vergankelijkheid niet remmen of tegenhouden. De sluier niet zozeer oplichten, maar loslaten. De illusies te laten voor wat ze zijn, totdat ze vervliegen en de mist optrekt.

Maar dan heb ik ook het moment van ontwaken niet meer in de hand. Hoe weet ik wanneer ik echt wakker ben, en niet uiteindelijk gewoon weer in een andere droom beland.
Daar gaat een beroemde koan over. Mumonkan nr.12, Zuigan roept zijn meester. Zuigan zei iedere dag tegen zichzelf: "Meester!", en antwoordde vervolgens met: "Ja, meneer!". Dan zei hij: "Wees volledig wakker!". En opnieuw antwoordde hij zichzelf: "Ja, meneer!". "Laat je van nu af aan nooit bedriegen door anderen." "Nee, dat zal ik niet doen."

In de sluier van illusie die ons leven lardeert, ondergaan en leren wij de les en zijn zo slechts student

Het venijn zit hem hier in de kop én in de staart. Wie is zijn eigen meester, zijn eigen leraar? In de sluier van illusie die ons leven lardeert, ondergaan en leren wij de les en zijn zo slechts student. Als Zuigan belooft zich nooit te laten bedriegen door anderen, dan toch zeker wel door zichzelf, wanneer hij denkt de meester van zijn ontwaken te zijn. Maar wie ontwaakt, ondergaat.

En er is de droom van de taoïstische filosoof Chuang Tze, waarin hij droomt dat hij een vlinder is, fladderend van bloem naar tak, met een bewustzijn van het geluk van die vlinder, maar zich niet bewust van ene Chuang Tze. Bij het wakker worden is Chuang Tze zich weer bewust van zichzelf. Maar hij vraagt zich nu wel af of hij als man droomde dat hij een vlinder was, of dat hij nu als vlinder droomt dat hij een man is.
De overgang (het ontwaken) is de verandering van de materiële dingen. De aard van de illusie, of wat werkelijk is en wat niet, doet er hier verder niet toe. Het gaat om het (in)zien dat alles verandert. Transformatie is energie.
Hierin schuilt de bevrijding.

In de Avatamsaka sutra wordt er gesproken over de geest, het bewustzijn, dat als een wild creatieve en eindeloos fingerende schilder het sluierend doek bewerkt. Tsja, Maya... zinsbegoocheling én noodzakelijk potlood en richtsnoer.
Zonder illusie gaat het niet, zetten we geen stap vooruit of achteruit.
De meeste illusies zijn 'zacht' van aard. Onze hoop, dromen, verlangens, wensen, ambities. Zeker, ze kunnen hardnekkig zijn. Maar met de tijd slaan ze als woeste golven stuk op de weerbarstige klippen van de meedogenloze werkelijkheid.
En dan zijn er de 'harde' illusies. Die van onvergankelijkheid en 'vastomlijnde' identiteit. Illusies die een haast tastbare realiteit lijken te hebben en degenen die, als het op geleidelijker ontwaken aankomt, ook weer zo zacht als boter blijken te zijn. Juist dat is hun kracht. Tijdens de maaltijd van het leven smelten ze tot jus, worden oplichtende sluier.

Illusies en ontwaken
in de soetra's

door Laurence Hall

De soetra's doen niet anders dan spreken over illusie en ontwaken, zegt Laurence, die er vele heeft bestudeerd. Hij beschrijft er in dit stuk twee, die ware illusionisten opvoeren en die spreken over het tevoorschijn toveren van een magische stad en zelfs van een heel universum. Bedrog of een wegwijzer en waarnaartoe dan wel?

Illusie en ontwaken staan centraal in de leer van de Boeddha. Dit weten we allemaal door onze beoefening, door de lessen van onze leraren en door de boeken die we over het boeddhisme lezen. Wij leven in een wereld waarin niet alles lijkt te kloppen en we begrijpen daar aanvankelijk niets van. Geleidelijk aan - met zenbeoefening - gaan we zien dat wat we dachten dat solide en onveranderbaar is, eigenlijk constant in beweging is. We gaan steeds verder op zoek naar iets permanents, maar tot onze ontzetting vinden we dat niet. We moeten door de donkere nacht heen van vervreemding en vooral van oncomfortabele onzekerheid, voordat het tot ons doordringt dat onzekerheid onze redding is. Dan realiseren we ons dat wij allemaal volledig ontwaakt zijn, en dat het mogelijk is ons leven ontwaakt te leven. Er zijn vele leraren en andere bronnen die dit beter kunnen uitleggen dan ik. Ik hou het dus maar bij een simpele schets.

Het centrale probleem van illusie en ontwaken zit natuurlijk in alle soetra's. De soetra's zijn in principe de woorden van de Boeddha, of van een van zijn voornaamste discipelen, door wie hij spreekt. In de zendo hebben we het over soetrazingen, maar velen in het westen weten (nog steeds) niet dat wat wij in onze zendo's zingen niet allemaal soetra's zijn. De hartsoetra is er bijvoorbeeld wel een, maar de Sandokai (De identiteit van veelheid en eenheid) en de dharanis (rituele teksten vergelijkbaar met mantra's) niet. Er zijn ontzettend veel soetra's. In de Chinese canon alleen al zijn er, afhankelijk van hoe men telt, rond de duizend documenten die soetra genoemd mogen worden! En op de een of andere manier gaan ze allemaal over illusie en ontwaken. Dus waar zou ik moeten beginnen als ik over allemaal iets zou willen zeggen?

Het verhaal over de magische stad

Er zijn twee verhalen in twee soetra's, die onmiddelijk in mij opkomen in verband met dit centrale probleem. De eerste is te vinden in de Lotussoetra; het verhaal over de magische stad. De Boeddha wordt weleens de grote tovenaar genoemd. Dit refereert aan zijn gebruik van 'skillful means' (upaya of

vaardige middelen). De Lotussoetra benadrukt dat het belangrijk is om te zien hoever een student gevorderd is op het pad en daarbij geschikte middelen te kiezen om hem of haar verder te helpen. Daarom staat de Lotussoetra stampvol met parabels, die in een bepaald stadium nuttig zijn, maar die we op een gegeven moment ook weer moeten loslaten.

Die les bevrijdt ons van de stellige idee dat illusie noodzakelijkerwijs slecht zou zijn

In de parabel van de magische stad vertelt de Boeddha over een hele lange en slecht begaanbare weg door de wildernis. Een aantal mensen volgt die weg om bij een plek te komen waar nieuwe schatten te vinden zullen zijn. Hun leider, die de weg goed kent, wil ze helpen op hun pad. Maar op een gegeven moment verliezen ze de moed, en ze vertellen hun leider dat ze te moe en te bang zijn om verder te gaan. De stad is te ver, en ze willen terug.
De leider, die heel ervaren is met dit soort expedities, schept een illusie van een stad in de verte, waar ze allemaal zullen kunnen rusten en hij moedigt ze aan om nog even verder te gaan. De groep gaat met nieuwe energie door. Tegen de tijd dat ze in de buurt van de spookstad komen, zijn ze in werkelijkheid dichtbij hun echte doel. Op dat moment laat de leider zien dat de stad maar een illusie is. Toch is de groep niet teleurgesteld, want ze realiseren zich dat ze dichtbij de plek van de echte schat zijn. Op dit punt laat de leider hen vol vertrouwen de rest van de reis alleen maken; daar zijn ze nu wel toe in staat.

Dit verhaal werkt op verschillende niveaus, maar wat ik de mooiste les vind is dat zelfs illusie ons kan helpen. Die les bevrijdt ons van de stellige idee dat illusie noodzakelijkerwijs slecht zou zijn. Dit geeft ons veel vrijheid van handelen

om anderen te helpen, waarbij we niet moeten vergeten dat we de consequenties van elke gekozen handeling moeten aanvaarden.

Alleen diegenen, die verblijven in een staat van haat en onwetendheid kunnen bedrogen worden

Tovenaar Bhadra

Het tweede verhaal komt uit de Maharatnakuta soetra, nummer 21; tovenaar Bhadra ontvangt een voorspelling dat hij Boeddha zal worden. Bhadra was een tovenaar die iedereen in het koninkrijk waar hij woonde kon bespelen, zelfs de regering. Maar dat gold niet voor de Boeddha en zijn gevorderde discipelen. Bhadra wilde echt de baas van allen zijn, dus daagde hij de Boeddha uit voor een wedstrijd, met de bedoeling om hem te vernederen. Bhadra had in voormalige levens veel goeds gedaan, waardoor hij in contact kon komen de Boeddha. Aanvankelijk is de tovenaar arrogant en probeert hij de Boeddha te testen. De Boeddha wordt door zijn discipelen gewaarschuwd voor het bedrog van Bhadra. Hij reageert daarop met te zeggen dat alleen diegenen, die verblijven in een staat van haat en onwetendheid bedrogen kunnen worden. Vervolgens vraagt de Boeddha of Bhadra een heel universum kan toveren. Bhadra geeft toe dat hij dat niet kan. De Boeddha zegt dat hij dat wel kan, omdat alles in de geest wordt gecreëerd. Na vele ontwikkelingen geeft Bhadra het op, en het komt zelfs zover dat hij in toverkracht door voormalige vrienden wordt overtroffen, wat hij ervaart als een erge vernedering. Uiteindelijk zoekt hij steun bij de Boeddha, en wordt hij door deze omwenteling zelf een Boeddha.

Dit is een verhaal dat mij erg aanspreekt. We hebben allemaal te maken gehad met machtsverhoudingen en bedrog. Maar dat het goed kan komen, mede door het goede dat je voorheen hebt gedaan, en door wijze beslissingen te nemen, dat was nieuw voor mij.

Wij banen allemaal onze weg door de wereld van illusie en ontwaken. Ik wil jullie aanmoedigen om verder te gaan, en niet op te geven. Dan komen we allemaal bij de ware schat.

Beschouwingen tijdens een kankerbehandeling

door Pjotr van der Reep

Bij de diagnose 'kanker' verwacht je eigenlijk dat alle illusies op dat moment worden weggevaagd. En toch – zo laat Pjotr ons zien in zijn berichten aan geliefde medemensen – kan er ook dan sprake zijn van ontwaken. En niet alleen na de operatie...

Vanaf de derde dag na de operatie tot de vierde dag van de bestraling

Diagnose speekselklierkanker, Adenocarcinoom kwaadaardig.

Behandelplan om de speekselklier te kunnen verwijderen, is amputatie van het oor onvermijdelijk. Bij brildragers wordt een deel van de oorschelp terug geplaatst. De aangezichtszenuw zal vrijwel zeker bij de stam worden doorgesneden. Bijgevolg zal de linkerhelft van het gelaat definitief verlamd zijn.

DINSDAG 1 APRIL

onderwerp: Wederopstanding

Geliefde medemensen,

Het is waar. De wederopstanding volgt op de derde dag.
Enkele bewijzen hiervoor:
Heb mijn eerste bescheiden bolus gebakken.
Ben vrij van pijn.
De eetlust neemt toe.
Heb voor het eerst weer trek in koffie.
Zit zomaar een mailtje te tikken.
Heb zowaar een beetje in de Volkskrant van zaterdag zitten bladeren.
Je ziet, het universum ontvouwt zich weer langzaam en fluistert in oeroude klanken als deze: Come out and fight, this is a good day to die.
Heb mezelf min of meer gewassen. Behalve mijn rug (daar kan ik natuurlijk niet bij :-))). Dat doet de zuster heel liefdevol. En dat is gewoon fijn en mooi meegenomen.
Wacht met spanning op het doktersbezoek. Ondanks alle wonderen en goede

berichten heb ik inmiddels begrepen, dat het nog niet gedaan is. Dat er nog een weg is te gaan.
Dus stapje voor stapje en tel je zegeningen.
Wat er ook gebeurt, zorg ervoor dat je gelukkig bent.

Alle liefs, Pjotr



VRIJDAG 4 APRIL

Onderwerp: the eagle has landed

Dankzij de inspanningen van onze gezagvoerder Egbert Gerritsen zijn we veilig geland op ons oude nest. Op eigen kracht was dat waarschijnlijk niet gelukt.
Wat kun je ook verwachten van een gehavende vogel met wonden aan hoofd, borstkas en dijbeen, bijeengehouden door meer dan tweehonderd krammen en slechts anderhalf oor om op koers te blijven.
Maar we zijn er weer. Uitgeput edoch gelukkig.

Ik hoor je al zeggen: hoe kun je nou gelukkig zijn bij zoveel ongevraagde ellende. Het is onrechtvaardig. Het zou verboden moeten worden.

1. je ware natuur is onveranderlijke, alles omvattende gelukzaligheid, die zich uitdrukt in de ademhaling. Is ademhaling.
2. in het hele universum bestaat niet zoiets als rechtvaardigheid. Wat wel bestaat is de wanhopige wens daartoe.
3. natuurlijk moet het verboden worden.

Wat ik hiermee wil zeggen, is dat ziekte en allerlei andere ellende niet alleen maar afschuwelijk zijn. Zij zijn tegelijkertijd een onovertroffen kans om de liefdevolle soms dwingende uitnodiging van moeder natuur je over te geven aan "andere kracht", te aanvaarden, te ondergaan. In de contemplatieve zin van niet ik, niet ik. Pas op!!! Niet lijdzaam, maar actief volgzaam.
Niet met de bedoeling je een partijtje over te geven aan het lijden omwille van het lijden. Dat zou ronduit verwerpelijk zijn.
Het gaat hier uitsluitend om het al dan niet willen ontvangen van de transmissie die zich hierbij voltrekt. (ik noem het Shiho by nature).
Het is een kwestie van houding. Ontvankelijk zijn voor, of verzet tegen dat wat gaande is. Ik kan maar een ding zeggen: geniet van het leven in de zin van ervaar het. Wijs niets af.
Goh, als ik deze nachtelijke overpeinzingen zo teruglees, denk ik: hij is nog niet helemaal geland. Maar ondanks dat neem ik er geen woord van terug.

Hoe dan ook, maandagmorgen a.s. worden alle krammen verwijderd (schijnt pijnloos te zijn). We zullen zien. Verder heb ik zojuist van het VUmc gehoord dat we diezelfde dag de hele middag worden verwacht op de Poli Radiotherapie voor het maken van een intake, een behandelplan en een gelaatsmasker. Misschien wat vermoeiend zo'n lange dag in het VUmc, maar aan de andere kant blij dat daardoor veel in een keer geregeld kan worden.

Alle liefs, Pjotr

DINSDAG 15 APRIL

Onderwerp: waaraan ik denk als ik loop langs strand en duin

Vanaf kindsbeen heeft het strand mij aangetrokken. Geen idee waarom, maar daar waar land en zee elkaar ontmoeten voel ik mij thuis. De gracieuze beweging van eb en vloed, die zo kinderlijk eenvoudig de manifestatie van leven en dood aanschouwelijk maakt.
Of zoals een zen-manifest van een groepje kunstenaars in de jaren twintig het zo treffend vertolkt: ZEN stelden zij, IS EEN GOLF VAN ENERGIE DIE UITSTROOMT IN LEEGTE !!!!

Al lopend met mijn huidige misere verbaast het mij telkens weer hoe vreugdevol ik ben. Het lijkt erop dat die uitersten elkaar in een delicaat evenwicht houden. Regelmatig vergelijk ik mijzelf met een 40 watt lampje, waar sinds enige weken continu 60 watt doorheen wordt gejaagd. Hoewel dit een „gelukzalig" gevoel geeft, is het tegelijkertijd hartverscheurend en verterend. Hoe het werkt weet ik niet. Maar het schijnt te kunnen.
Wat ik wel weet is dat 20 jaar zazen hier debet aan is. Wat ik daarvan geleerd heb, is het volgende. Bij een bijzonder aangename periode geen seconde langer zitten dan de voorgeschreven tijd (al is de verleiding groot). Maar ook bij een loodzware periode niet op te geven, maar uit te houden tot de voorgeschreven periode is verstreken. Wat zich hierbij door de jaren heen ontwikkelt is pure ontvankelijkheid voor wat gaande is. Iedereen kan deze ontvankelijkheid verwerven. Voorwaarde is dat je niets afwijst. Er geen voorkeur of afkeer op loslaat. Hierdoor is bij mij een soort „bewustzijn" ingesleten dat meerdere niveaus tegelijkertijd schijnt waar te nemen en te beleven. Voor mij is het inmiddels geworden tot een tweede natuur, of moet ik misschien voorzichtig zeggen mijn ware natuur :-)))
Met een beetje discipline en de juiste inspanning is dit in ieder geval het gegarandeerde resultaat van de praktijk van zazen.

Nog een week respijt. Dan treden we het volgende strijdperk binnen. Een (be) stralende periode van zes en een halve week. Precies tussen Pasen en Pinksteren. Hoe verzinnen ze het bij elkaar. Jacky vroeg zich al gekscherend af of ik dan ook als de apostelen in tongen ga spreken. Nu is mijn boeddhistische naam GENDO (bron van de weg). Als deze bron daadwerkelijk gaat wellen en stromen, is er geen houden meer aan. We zullen het zien en beleven. :-))

Nu ben ik een beetje moe.

Alle liefs, Pjotr

ZONDAG 20 APRIL 2014

Onderwerp: do not forsake me

Lieve vrienden in de geest,

Onder de huidige omstandigheden, waarin het ongewisse de boventoon voert, is gemoedsrust van het grootste belang.
Dus nadat ik de fixatielijnen op mijn borstkas heb laten bijwerken (zie er inmiddels uit als een indiaan op oorlogspad), heb ik mijn specialisten benaderd om uitsluitsel te krijgen over mijn bezorgdheid m.b.t. een heldere vloeistof die spontaan uit de transplantatiewond druppelt als ik op mijn voedsel kauw en de bijkans permanente hinder van een verstopte gehoorgang.
Nu was het ongelofelijk druk op de afdeling KNO. Edoch na vier en half uur geduldig wachten (soort kleine sesshin: beetje zitten, beetje lopen) had men toch gelegenheid gevonden mij te onderzoeken en te verzekeren dat ik mij niet ongerust hoefde te maken. Mijn zorgen bleken geen ongebruikelijke bijverschijnselen te zijn.
Ik weer gerustgesteld en als een kind zo blij de straat op.
Er zit echter een addertje onder het gras.
Door de aangezichtszenuw te sparen (godzijdank) en daarmee een definitieve verlamming van mijn linker gezichtshelft te voorkomen, zijn zeker de nodige kwaadaardige cellen achter gebleven. Dat is ook te voelen. Zij vermenigvuldigen zich in het kwadraat en veroorzaken extra zwelling van huid en lymfeklier. (daarom zie ik er ook zo goed uit, maar de schijn bedriegt in deze).
Of ik zo vriendelijk wil zijn er ernstig rekening mee te houden, dat in de komende (be)stralende periode nog een harde noot te kraken is met alle voortreffelijke bijverschijnselen van dien.

Graag zien wij u terug a.s. dinsdag 22 april om 9.10 uur voor de eerste van 35 achtereenvolgende bestralingen.

Het mag duidelijk zijn dat ik deze kelk liever aan me voorbij laat gaan. Maar wie ben ik? Ik geef ruiterlijk toe, dat ik ondanks mijn opgewekte natuur, opzie tegen wat me de komende zes en halve week te wachten staat.

Do not forsake me, oh my darlings. Vergeet me niet. Blijf dicht bij me. Probeer a.u.b. niet te zijn als die slapende apostelen in de hof van Getsemane.
I admit, I am just an ordinary zenmonk. I need all the support I can get.

Over monnikschap gesproken. Ruim 15 jaar geleden ontving ik tijdens een Ango op Ameland Shuke Tokudo van Genpo Roshi.
Destijds was het nog een goed gebruik, dat er tenminste drie jaar (een soort noviciaat) moest liggen tussen Jukai en Shuke Tokudo. Bovendien was het niet vanzelfsprekend dat een verzoek om Tokudo werd gehonoreerd. Genpo Roshi kon nee zeggen, wacht nog een jaar, of later misschien. Je werd gewoon getest.

Voorafgaand aan de Tokudo ceremonie had Genpo Roshi een vergadering belegd voor alle monniken (een bont internationaal gezelschap).
Door omstandigheden was ik verlaat. Terwijl ik mijn jas ophang in de garderobe hoor ik Genpo Roshi door de open deur naar het aangrenzende vertrek zeggen: "Let's wait a while. It seems like someone is missing". Waarop ik prompt antwoordde vanuit de garderobe: „I am not missing. I am here...... Besides,... I can't be missing, because without me the universe is not complete".
Dat was een voltreffer. Een typisch moment van geestelijk wakker zijn.

Tijdens het feest na de Shuke Tokudo vroeg iemand mij wat het zojuist verworven monnikschap voor mij betekende. Daar hoefde ik niet lang over te denken. Dat had ik de afgelopen jaren al gedaan.
Dus zei ik: "Voor mij is het monnikschap de bewuste omhelzing van het mysterie van leven en dood, met de intentie daarmee schoorvoetend intiem te zijn".
Deze uitspraak staat nog altijd recht overeind.
Natuurlijk kan ik hier dieper op in gaan. Maar dit is niet de juiste plaats om dat te doen.

I ask you, give me response. Inspire yourself, inspire me.....

Alle liefs, Pjotr

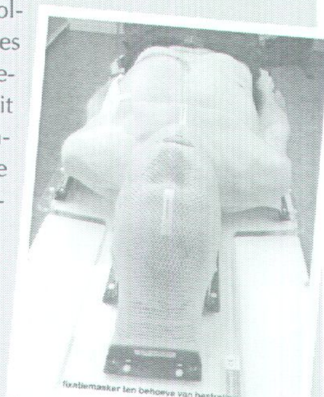
MAANDAG 28 APRIL 2014

Onderwerp: verwonden versus genezen

De nu volgende beschouwing zal wellicht theatraal overkomen. Ik vraag daarvoor je begrip. Ik weet namelijk niet hoe ik het anders onder woorden kan brengen.

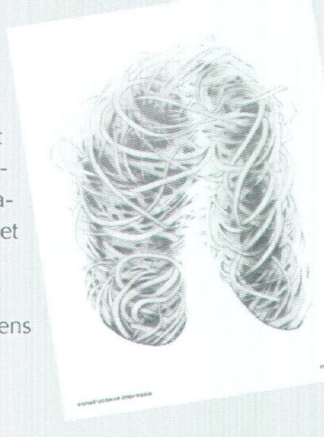
Wat men op voorhand dient te beseffen:
Materie is geest in zijn meest verdichte vorm.
Geest is materie in zijn meest ijle vorm.
Daar voorbij schuilt de (ongeboren, nimmer stervende) werkelijkheid.

De weg die ik sinds een week ga is er een van volstrekte eenzaamheid. Ik dacht een strijdperk van zes en een halve week bestraling te betreden. Maar bestraling blijkt helemaal geen strijdperk te zijn. Dit langdurige proces met al zijn bijverschijnselen onderga ik als strompelen in een alles verzengende woestenij. Geen uitweg, geen schaduw, geen helpende hand te bekennen.
Je beseft tot in je merg dat iets onverbiddelijks gaande is. Zowel het goede als het kwade, zowel het lichaam als de eigen geest (identiteit) worden hier gaandeweg onherroepelijk vernietigd.
Moeder natuur openbaart hier op dwingende wijze: grondeloosheid, niet-weten en erkennen wat is.


fixatiemasker ten behoeve van bestraling

Ik dank uit de grond van mijn hart allen die mij ondanks mijn grilligheid zo liefdevol tot dit punt hebben ondersteund. Het punt waarop ik zelfs degenen die mij het meest intiem zijn, moet achterlaten. Het punt waarop ik deze weg alleen en tot het einde moet gaan. OPDAT IK LEEF.

Alle liefs, van een ondanks alles dankbaar en intens gelukkig medemens.



Het belang van illusies

Verlichtende ontgoocheling als de illusie ontmaskerd wordt... dat schetst Bert aan de hand van voorbeelden uit het leven van zijn vrienden. IJskoud en warm kun je ervan worden, zeker als het gaat om je eigen veiligheid, ook in zenkringen. Tegelijkertijd is er bijvoorbeeld die illusie van de vier geloften, waar we steeds weer voor kiezen.

door Bert Sanders

In Zen wordt geleerd dat onze waarneming een illusie is. Daarmee wordt bedoeld: een begoocheling, die de werkelijke bron van het zijn verbergt.
Toch zou ik niet zonder illusies kunnen en willen leven, omdat ze krachtige fantasieën zijn over een werkelijkheid, die blijkbaar van belang is voor ons. De ontdekking dat een illusie een illusie is, kan ons dichter brengen bij de waarheid van het leven zoals we dat leven.

Ik heb een sociologie student gekend, die drie tentamens voor zich uitschoof en drie keer zakte. Om een onduidelijke reden schoof hij een vierde tentamen niet opnieuw voor zich uit. Hij werkte ervoor, maar toen het hij eenmaal gedaan had, wist hij zeker dat hij over een week zou horen dat hij wel weer gezakt zou zijn. Het maakte hem niet erg ongerust: hij kon het nog altijd overdoen.
De avond na het tentamen vroeg een vriend hem: "En hoe ging het?" "Nou, weer niks", zei hij luchtig. "Ik zou dat studeren maar opgeven", zei zijn vriend, even luchtig, "want het lijkt me een illusie."
De jongen kreeg het ijskoud en daarna heel warm, want hij realiseerde zich dat hij tot dan toe in illusies geleefd had; dat er altijd wel een nieuwe dag zou komen waarop hij de oude kon inhalen; dat 'nu' niet 'nu' is, maar 'morgen'; dat zijn leven eeuwig was en zijn tijd onbegrensd; dat er altijd wel iemand was, zijn moeder bijvoorbeeld, die zijn studie zou blijven betalen. En de belangrijkste illusie: dat hij een student was.
Dat was ie helemaal niet. Hij droomde maar wat. Hij had eigenlijk niet eens geweten of hij überhaupt wel wilde studeren. Nu wel. En dat vierde tentamen had hij natuurlijk gehaald.

En een vriend van mij kreeg maar geen vaste partner. Waarom niet? "Waarom ik niet?"
Steeds wel korte en hevige romances, maar geen blijvertjes. Tot hij de liefste en mooiste mens had gevonden – gewoon door hem aan het lachen te krijgen -, want hij is een grappige man.
Maar zijn donkere kant was zo zwaar dat die liefste en mooiste mens het niet volhield en wegliep. Toen dat gebeurde werd ook hij ijskoud en warm, en huilde – niet om het verlies van die ander – wel omdat hij zich met pijn realiseerde dat hij zich nooit met iemand verbonden had gevoeld. En dat zijn lot was: ik ben eenzaam.
Hij boog zijn hoofd en zei in zichzelf simpelweg: "Dat moet dan maar." Zijn tragische illusie was geweest: de enige die mij van mijn eenzaamheid kan ver-

lossen is een partner. Dat is een oud idee, maar het was een nieuwe bewustwording voor hem. En er kwam rust in hem. Het gaf hem merkwaardig genoeg rust te weten dat hij eenzaam was, en dat tot in zijn botten zou blijven.
Toen hij een partner kreeg, een echt lief, wisten zij dat beiden. Daarom is die relatie er nog steeds. Zijn verlatenheid, en de bron daarvan, blijft wel een voortdurende zoektocht, een koan, een vingerwijzing voor niemand anders dan hemzelf. En dat is niet het slechtste deel van zijn leven.

Illusies kunnen ook gevaarlijk zijn. Het idee bijvoorbeeld dat zenbeoefenaren geen oordelen zouden moeten hebben. Zo worden nog steeds Graf Dürckheim en zijn vrouw Maria Hippius, twee ijverige propagandisten van het Nationaal Socialisme, eerbiedwaardige grondleggers van de zen in Europa genoemd.

Illusies zijn nodig om grotere helderheid te krijgen

Omdat zij grote verdiensten voor de zenbeoefening hebben gehad, wordt hun nazi-verleden anno 2012, ook in de recente zen-literatuur, in een verzachtende context geplaatst of verdoezeld.
Ik vind dat dat niet mag. Je kunt je afvragen vanuit welke illusies zenleraren dat doen. Maar dat is 'up to them'. Ik zei tegen Meindert dat het aanprijzen van personen, die een moorddadig, misdadig systeem met volle inzet ondersteund hebben, en nooit enige spijt getoond, mijn veiligheid in de groep verstoort. En dat het niet aan zenleraren is dat op deze manier te doen. (Dat laatste vind ik nog steeds).
Maar hij zei: "Bert, misschien heb je gelijk, maar weet wel: het is nergens veilig. Ook niet in een zencultuur." Daarmee doorbrak hij een illusie. Want inderdaad; echte veiligheid bestaat nergens. Waar je ook bent, je moet niet alleen met aandacht waarnemen, maar ook altijd waakzaam blijven.

Illusies zijn nodig om grotere helderheid te krijgen. Dat geldt tenslotte ook voor de illusies, waarvan wij al van te voren weten dat het illusies zijn. Onze herhaalde beloftes: het geheel bevrijden van de talloze levende wezens, het geheel verwijderen van de peilloze oorzaak van het lijden, het verstaan van alle dharma's, hoe talloos ook, en het ten einde gaan van de eindeloze Boeddhaweg. Allemaal krachtige illusies, die wij als Sisyphus steeds weer oppakken aan de voet van de berg, om ze weer omhoog te rollen. Zonder zin, zonder doel, maar gewoon om het te doen met aandacht voor onszelf, voor anderen, voor het leven.



Zohee

Annemiek vertelt sprookjesachtig over Zohee, het prinsesje. Ze merkte dat ze niet meer kon. 'De zin was op'. Valt er zonder 'zin' te leven? Ontdekt ze de waarheid of is het toch weer een sprookje?

door Annemiek Deerenberg

Er was eens in een ver land een prinsesje met een hele moeilijke naam. Maar iedereen noemde haar voor het gemak Zohee. Zohee was een gelukkig meisje, want ze had alles wat haar hartje begeerde.

Nu wist Zohee best dat niet iedereen zo gelukkig was als zij. De koning en de koningin gingen vaak met haar uit rijden buiten de paleismuren en dan zag ze dat de mensen ook ziek konden zijn of oud en dat alle mensen uiteindelijk dood gingen. Dan was er wel eens een dag dat ze daarover verdrietig was of boos.

Maar Zohee had wijze leraren die haar leerden dat ze zelf – als ze nog wat groter zou zijn - veel zou kunnen doen aan de narigheid van de mensen. En dan was Zohee weer gelukkig, want daar had ze nu al zin in.

Toen Zohee dan ook groter was geworden ging ze vol overgave aan de slag om ziekte, ouderdom en dood te bestrijden. En hoewel er soms iets aan haar knaagde, als ze merkte dat haar inspanningen weinig of geen resultaat hadden, en hoewel er steeds ook dagen waren van verdriet en boosheid, bleef ze geloven in de zin van haar taken en zo leefde ze nog lang en gelukkig.

'Als je geen zin hebt, dan maak je maar zin', had de koningin vroeger tegen Zohee gezegd als dat zo uitkwam en dat was wat Zohee na vele jaren nog altijd deed. Tot plotseling het moment kwam dat ze merkte dat ze dat niet meer kon.
De zin was op!
Er was geen zin meer om te maken en er was nergens zin te vinden.
Hiervoor hadden de koning en de koningin haar nooit gewaarschuwd, dus had ze geen idee hoe ze hiermee om moest gaan. Zohee was ongelukkig en dat kon naar alle bekende begrippen eenvoudigweg niet zo zijn!
Dit was het moment waarop Zohee besefte dat haar leven een sprookje was.
En meteen ook wist ze diep van binnen dat ze geen zin had om een sprookje te leven.
Dus liet ze alles wat ze kende los en sprong de grote diepte in.

Over Zohee's tijd in de grote diepte is niet veel bekend. Zohee zelf had het er nadien zelden over. 'Er waren twee dingen die ze daar had geleerd', zei ze soms. De eerste was: 'Het is toch echt de waarheid; het leven heeft geen zin!' De tweede was: 'Zonder zin kun je niet leven!' En daar liet ze het dan bij.

En nu willen jullie natuurlijk weten hoe het verder ging met Zohee, die geen sprookje wilde leven en die wist dat de waarheid onleefbaar is. Vond ze toch nog een weg om te gaan?
Er gaat een verhaal dat ze die weg gevonden heeft, maar het is zeer de vraag of de wonderlijke flarden overlevering op dit punt de waarheid vertellen of toch een sprookje.

Hier volgt het verhaal:
Toen Zohee een weg had gevonden werd ze bewogen de twee geleerde dingen van alle kanten te zien en ze zag dat zij zonder eigen bestaan waren.
Zin is vorm en zin is leegte. Vorm is niet te scheiden van leegte enz.
Zin wordt niet voortgebracht en is niet ongedaan te maken. Zin is niet zuiver en niet onzuiver enz.
In de leegte is geen zin en dus is in de vorm geen zin.
Er is geen begin en geen einde aan ziekte, ouderdom en dood en geen begin of einde aan het strijden tegen ziekte, ouderdom en dood. In het besef van geen begin of einde is er geen zin en geen onzin.

Alle prinsen en prinsessen van alle landen en van alle tijden, die de grenzen van het sprookje bereiken, verliezen daar hun kennis van wat zinnig en wat zinloos is. Op dat moment van net-niet-bereiken, gesteund door hun onwetendheid, overwinnen ze onjuiste opvattingen en ontwaken ze uit hun sprookje. Ze gaan voorbij, ze gaan voorbij, ze gaan ook daaraan voorbij. Hoezee.
En hiermee eindigt het verhaal van Zohee.

De dingen worden voorafgegaan door de geest

door Nick Borgerdijn

Illusies, ze zijn er in soorten en maten. Hoe komt het dat we er zo weinig mee doen? Nick geeft een boeiend inkijkje in zijn psychotherapie praktijk; de illusies in de relatie tussen man/vrouw.

Even een 'selfie': Een van mijn onschuldige ervaringen met illusies was toen ik jaren terug een kleine ingreep moest ondergaan. Meer gespannen dan ik wilde toegeven werd ik in de oogkliniek voorbereid op de operatie door een zuster die mijn kleding verruilde voor een chirurgisch habijt. Als je weleens op de snijtafel hebt gelegen weet je wat ik bedoel. In mijn geval moest de ceremonie echter enkele malen onderbroken worden door enorme golven van misselijkheid. De loodzware jodiumdampen in de operatieafdeling werden mij te veel.
'Gaat het?' vroeg de zuster.
'Het komt door die enorme jodiumlucht', antwoordde ik.
'Jodiumlucht? Wij gebruiken hier helemaal geen jodium. En ik ruik niets.'
En plotseling was ik weer een klein jongetje. vier, vijf jaar oud? In het ziekenhuis, op het randje. Ik wist niet dat ik het nog wist.

Ingesteld op gevaar en bedreiging

Illusies, ze zijn er in soorten en maten. De wereld komt binnen via de zintuigen, maar de betekenis die onze waarnemingen krijgen, is die welke wij eraan geven. We nemen dus niet de wereld buiten ons waar, maar ervaren 'slechts' wat onze hersenen ervan maken. En wát we ervan maken komt vooral door ons genenpakketje en onze eerdere ervaringen. Anders gezegd: qua soort zijn wij biologisch ingesteld op gevaar en bedreiging. Dankzij onze zeer gevoelige gevarenradar zijn wij succesvolle overlevers. Tegelijkertijd is dat onze handicap: wij zien immers overal gevaar. En verder wordt onze waarneming (tot wel 95%) ingevuld door onze herinnering. Conclusie: door angst en oude koek beperken wij onszelf.

Être et avoir

Tot zover weinig nieuws, toch? Dit weten we allemaal wel.
Maar hoe komt het dan toch dat we er zo bar weinig mee doen? Waarom is dit geen bevrijdend inzicht? Of anders gezegd, waarom klampen we ons zo hardnekkig vast aan de illusie dat we wél de echte wereld ervaren?
Mijn beste antwoord is: ego. Zolang we onszelf sterk met onze ervaringen identificeren, is er nauwelijks ruimte voor iets nieuws. En andersom: er komt ruimte, zodra het lukt om - behalve de ervaring die je hebt - ook te gaan 'zien', dat jij op dit moment die ervaring hebt. Er komt een haarscheurtje in de identificatie. Het verschil tussen être et avoir. Angst houdt ons op de plaats. Voor mij is dit bepaald geen theoretische con-

structie. Voor mij is dit de werkelijkheid die ik dagelijks meemaak in mijn psychotherapiepraktijk, evenzeer als in mijn eigen leven. Laat ik een voorbeeld geven uit mijn werk. Het is heel simpel.

Moed om kwetsbaar te zijn

Een stel komt in relatietherapie. Zodra er stress ontstaat in een relatie – een man gaat vreemd, een vrouw trekt zich wat terug na een ernstige ziekte – raakt dit de veiligheid van de relatie. De wezenlijke vraag 'Ben je er voor mij als ik je nodig heb?' wordt plotseling actueel. Als die vanzelfsprekendheid in het geding is, worden de partners voorzichtig. Je bent immers kwetsbaar en niemand wil graag gekwetst worden. Dus sluit je je wat af - waarmee je afstand creëert - en verlangt ondertussen naar de verbinding, die moeilijker wordt... omdat je je afsluit.

Verwachtingen worden bijgesteld op basis van de eerdere ervaring en uiteindelijk kan de ander het eigenlijk ook niet meer goed doen, omdat je er zelf niet meer in durft te geloven. Ja, maar hij... Ja, maar zij... Het is je sleutels zoeken onder de lantaarnpaal omdat daar licht brandt.

Gelukkig is er ook goed nieuws: als het je lukt om je weer open te stellen, kwetsbaar te zijn, kun je ook weer stappen maken in je relatie. Makkelijk is dat niet. Daar is moed voor nodig, de moed om kwetsbaar te zijn. En je moet verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gevoelens. Dat laatste valt niet altijd mee.

Gedachten en emoties

We komen uit een tijd waarin iets goed was als het goed voelde. Ik heb dat nooit helemaal begrepen. Wat je voelt en wat je denkt, zijn immers het gevolg van eerdere ervaringen.

Soms kunnen die gedachten en gevoelens heel praktisch zijn, maar soms zijn zij ronduit een slechte raadgever. Dan zit je eraan vast en zo blijf je telkens je eigen verleden herhalen.

Mijn pleidooi zou zijn om onze gedachten en emoties vooral te leren zien voor wat zij zijn: gedachten en emoties, en daarnaast je keuzes te baseren op wat er voor jou werkelijk toe doet. Op wat je ten diepste raakt.

Een mooie oefening daarin vind ik het volgende:
DOE IETS NIEUWS.

Doe het eens anders, het maakt minder uit hoe, maar doe het eens anders, en onderga deze nieuwe ervaring.

Doe het.
Nu!



Vergankelijkheid Indutten Ontwaken

Over vergankelijkheid. Over de verscheurdheid tussen de eeuwige en de eindige. Over de vriendschap tussen de eeuwige en de eindige. Meewaaien of schrap zetten? Pieter neemt ons royaal mee in die storm of stille wind.

door Pieter Hotei Verduin

Aangewaaid, opgelaaid
ingedut, weg het fut

Soms heb ik een zekere verscheurdheid die voelt als onmacht, onrust, somberheid. Ik zie oudere mensen om mij heen en niet van die mooie. Trekkebenend, grompelige kop, trage, lege blik, onhandig, langzaam lijf. Het vliegt mij aan. Met vrees en angst zie ik mijn voorland.

Ik weet heel goed, ik ben een eindig individu. Als een grote storm of stille wind is zich een werkelijkheid aan het voltrekken in een spel van ontstaan en verdwijnen. Alles verandert voortdurend, maar niet alles verandert even snel. In die wind ben ik een keer 'opgepopt'. Wat een verrassing! En ik zal een keer uitgepoept zijn. Vroeg of laat, snel of langzaam. Iets eindigs. Toch jammer..

Ook heb ik een idee, een gedachte, een vermoeden van 'iets onveranderlijks' dat voort bestaat, onafhankelijk van de grilligheden en veranderlijkheden in die storm van voltrekkingswerkelijkheid die mijn dagelijks leven kenmerken.

Die storm zelf, die ook alle windstiltes van de wereld in zich bergt, als iets oneindigs, eeuwigs. Mmm.. glimlach.

Soms kan ik die twee verenigen, is er geen verschil tussen de eindige en de eeuwige. Dat is als ik er niet zo erg over nadenk, als ik vol vertrouwen in die storm - waarin ik waai en die door mij heen waait - meebeweeg. Of, als het zo uitkomt, er een beetje tegenin beweeg. Ik voel mij verbonden met, ga als vanzelfsprekend op, in wat allemaal aan het ontstaan is en wat allemaal aan het verdwijnen is. Ik doe mijn ding, beter gezegd; ik meng soepel met de dingen die zich aandienen, beleef van alles, pik van alles op, laat van alles achter... lach, dans, ben stil, luister, zie, wakker en slapend. Het is van een onbekommerdheid...

En dan weer niet dus. Soms is ze er niet, die vereniging van het eindige en het eeuwige aspect dat ik in mijn bestaan voel, zie. Er is verscheurdheid.
Dan ben ik die ouder wordende man. Vervuld met vrees en angst. Hoe zal dat gaan? Zal het vroeg of laat zijn als er majeure stoornissen opwaaien? Vandaag nog of over dertig jaar? Zal het snel of langzaam gaan? Beroerde vragen, die ik eigenlijk ook helemaal niet wil horen, stellen, beantwoorden!
En dan maak ik van dat 'voort bestaande', het eeuwige, iets vreemds, iets dat elders is, iets wat ik moet zoeken, waar ik achter aan moet, wat ik moet zien te verwerven. Ik ben het kwijt. Zie niets. Zie van die storm alleen het idee. Ernaar uitkijken en niets zien is beangstigend. Ik voel onmacht, onrust, somberheid. Zorgelijkheid. Ik voel me ongelukkig.
Laatst, op een zonnige zaterdag en zondag, was dat aan de orde. Ik zat rond te prutten in een hevige gedeprimeerdheid rond het besef van ouder worden en aftakelen. Beschuldigend naar anderen, collega's en vrienden: oh, 'ze' schrijven mij af, zetten mij aan de kant van de weg. Wat na anderhalve dag bevrijdend werkte was te zien en te erkennen dat ik in de penarie zit, dat ik het allemaal echt beroerd vind. Dat ik eigenlijk kwaad ben. En verdrietig. En angstig. En vervolgens om, als ik zo'n angstwekkende oude man echt ergens zie lopen, (want het is écht zo, ze bestaan écht..) vriendelijk over hem te denken, open naar hem te zijn. Hem te begroeten, in stilte of in het echt, hem kennend, herkennend. Ziend dat er geen verschil is tussen hem en mij, dat we allebei dezelfde storm zijn. En om dan moed te verzamelen en ferm te besluiten dat ik het ga doen, echt ga doen als dat zich aandient: oud en raar worden, ongemakken, gebreken krijgen, die soms niet mis zijn. En ik neem mij voor om ondertussen dan toch ook te knipogen naar andere mensen, te glimlachen, een bemoedigend woord te spreken, als dat op zijn plaats zou zijn. Of een vermaning, of met mijn vuist op tafel slaan als het nodig is. Maar zachtjes dan. Mild. Veerkracht waait in mij op, ik hoor er weer bij. Ik voel blijdschap doorweven met droefheid. In orde.

Soms leef ik in een verscheurdheid; ben ik een eindig mens en is het eeuwige iets vreemds. Soms ben ik heel en is er geen sprake van eindig of eeuwig. Soms is vergankelijkheid er echt, zeker weten. Soms is ze illusie, een echte illusie. Lieve ouwe sul die ik ben... wakkere grijze wolf...

Duurzame intimiteit: een illusie?

door Julia Jinne Veldkamp

Die minne es al. De liefde zal je fier maken. Regels van Hadewijch, waarmee Julia ons verrast. Maar 'de beminde', die is nogal eens buiten bereik. De pijn en de schoonheid van een beminde, die ons in de werkelijkheid ontsnapt. Krachtige kiekeboe-verlichting.

In januari 2013 verbleef ik een week in het open klooster van Jan Oegema. Elk open klooster (zomer en winter) kent een thema. Dat winterklooster kende het thema 'Hadewijch' en het riep in het klooster heftige reacties op. Er waren er die Hadewijch een hysterica vonden en er waren er ook, die een beetje bang werden van haar heftigheid.

Wat mij intrigeerde aan Hadewijch was het verdragen van de afwezigheid van God. Er was een kunstenares in dat winterklooster (Cobi van Hulst) die prachtige schilderijen heeft gemaakt, geïnspireerd door Hadewijch. Er was een schilderij waarin een vrouw aan het wachten is, en in dat wachten glansde ze. Het wachten dat toch geen wachten is.

Ik merkte dat mensen om me heen het wreed vonden; dat armzalige en hysterische wachten. Mij intrigeerde het. Zulk wachten lijkt wel kiekeboe spelen. Een vurige glimp opvangen en dan - zoals bij Hadewijch - het langdurig ontglippen ervan. Ik herinnerde me in dat klooster de regel uit Nico's boek *Dansen in het Duister*: 'Zij voelt de merkwaardige nabijheid van zijn teruggetrokkenheid'. Ik ging dus nog maar eens te rade bij mijn eigen leraar. Wat zei hij erover?

In het hoofdstuk 'Erotiek, een weg naar verlichting' uit *De gouden karper is uit het net* schrijft Nico erover: 'Zij (de christelijke mystici) beschrijven hun godsontmoeting als een liefdeswond die diep en krachtig doordringt tot in het lichaam... Maar één thema krijgt daarbij de aandacht. De beoogde beminde is vooral afwezig. Dit is het grote thema van de erotiek: we verlangen en beminnen wat wij niet hebben en nooit zullen bezitten. Ook al zijn er vluchtige, kortstondige momenten van vereniging, de geliefde ontsnapt ons voortdurend. En smoorverliefd rennen wij de beminde eindeloos achterna. Het uithouden van de pijn van dit gemis, het blijven verlangen, ook als dit verlangen nimmer vervuld wordt, dat is de eigenlijke kern van het contemplatieve leven. God verdwijnt uiteindelijk als object van dit zoeken. Wat overblijft is een hartstochtelijk geleefde vraag: 'Wat heb ik lief als ik U, o God liefheb?' (Augustinus) en voor Hadewijch: 'Die minne es al'.'

Zou het er bij zen anders aan toegaan, vroeg ik me af? Nico gaat daar in dat zelfde hoofdstuk op in: 'Het is niet anders dan met streven naar verlichting. Er zijn ogenblikken waarop verlichting ons

bij wijze van genade ten deelt valt. En dit kan ons diep gelukkig maken. Maar voor het merendeel van de levenslange beoefening is verlichting afwezig, een gebrek, is er geen sprake van verlichting. Een zen gezegde luidt: Ware verlichting is geen verlichting. En ook als na een gelukkig moment verlichting lange tijd, misschien wel voor de rest van het leven uitblijft, is dit geen hindernis dit verlangen te blijven koesteren en de weg te blijven gaan. Het niet bereiken van de verlichting is de hoogste verlichting.'

Betekenissen van dukkha

Ik vroeg me in dat enigszins ouderwetse Belgische bedompte klooster af, of dit (het wel en niet vinden, glimpen opvangen en het weer verliezen) misschien wel naar de kern van het lijden wijst. Tijdens de afgelopen sesshin in Vught (mei 2014) ging het over het lijden, de kunst van het lijden. Etty Hillesum stond daarin centraal. Dukkha is niet alleen lijden, dat is te beperkt, zo legde Niko uit. Het heeft een reeks betekenissen. Dukkha is onder meer teleurstelling, frustratie, soms zo hevig dat het hele leven gebaseerd is op teleurstelling. Dukkha is het moeizaam lopende wiel.

Is de ultieme uitweg dan ook niet de ultieme frustratie, vroeg ik me af. Er lijkt een weg te zijn uit dit lijden, en tegelijkertijd zakt die weg onder mijn voeten vandaan.

Dukkha is ook vergankelijkheid, zo staat in mijn aantekeningen van de sesshin; het schuren, dat is het leven. Dat is niet negatief, het gaat erom die pijn te dragen. Etty zegt 'jezelf als volk te zien'. Die pijn niet alleen maar persoonlijk te zien, maar als onderdeel van iets zoveel groters. Worstelen we er niet allemaal mee?



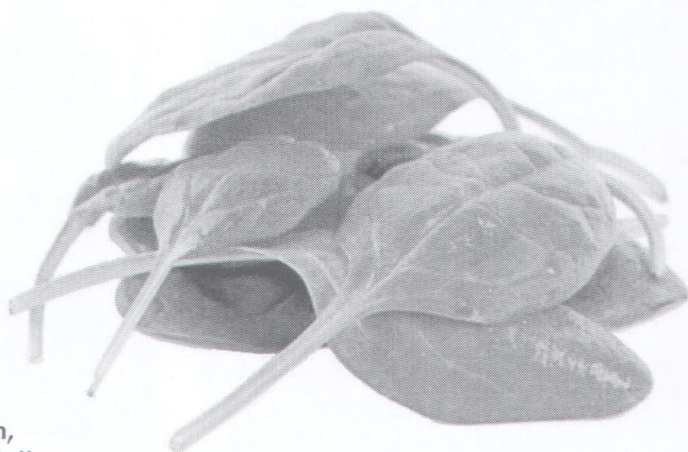
Cobi van Hulst

Nico in *De Gouden Karper is uit het net*: 'De pijn van dit niet-bereiken is het meest belangrijke wat ons op dit contemplatieve pad overkomt. Het verzacht ons streven. Zowel het volgehouden verlangen als het nooit volledig bevredigd worden ervan, maakt ons ontvankelijk, gevoelig voor het lijden. Het prent ons een liefdevolle houding in jegens allen die ons omringen. Het leert ons de betekenis van een van de meest mysterieuze en moeilijkst te doorgronden woorden uit het boeddhisme: karuna, oftewel compassie.'

Dat dit uithouden van de pijn van het niet-bereiken niet terneergeslagen hoeft te maken laat Etty Hillesum in optima forma zien. En ik denk aan de woorden van Hadewijch: 'De liefde zal je fier maken.'

Spinaziesoep op Bevrijdingsdag

door Marianka Schep



Het is prachtig weer, drieëntwintig graden. Ik loop in Artis met twee kleinkinderen. Een van veertien maanden, die geen genoeg kan krijgen van de zeeleeuwen en opgewonden met haar armpjes fladdert en "oe oe" roept als er weer een uit het water de lucht inspringt.

De ander van drieënhalf is moe, zit in zijn buggy en roept zo nu en dan: "STOP omi!" om dan uit zijn buggy te klimmen en iets wat beweegt van dichtbij te bekijken. Hij is vooral gefascineerd door de stokstaartjes die heel snel met hun pootjes grote gaten aan het graven zijn waar ze zelf bijna in verdwijnen. Sommigen lijken op de uitkijk te staan óp hun staart-stokjes.

Wat mij treft, op deze Bevrijdingsdag, zijn de gieren. Enorme vogels met een vleugelwijdte van minstens drie meter in veel te kleine kooien. Ik zie ze in gedachten vrij, de ruimte toebehorend, boven op een rots zitten en rondspeuren en dan naar beneden zeilen en op een stuk aas afduiken. Kleinzoon van drie vraagt naar aanleiding van aas eten: "Wat is dood omi?" Ja, wat is dood? "Kijk die muisjes die daar liggen, die zijn dood, die gaan nóóit meer rennen of piepen." Hij bekijkt ze met aandacht en we gaan verder. Drie minuten later vraagt hij weer: "Wat is dood omi?"
Ja, wat is dood? Wat is bevrijding? Zijn wij gieren in kooien de ruimte toebehorend?

s' Avonds moe en voldaan eten we spinaziesoep met kokos. Het recept (voor vier personen) is geïnspireerd door Soep en Zo. Ooit heb ik negen kilo verse spinazie in bad gewassen! Dat nooit meer; vandaar de overgang naar diepvries.

Recept

Spinaziesoep voor 4 personen

450 gram diepvries bladspinazie of een kilo verse spinazie, gewassen en uitgelekt
olijfolie
2 gehakte uien
2 fijngesneden knoflooktenen
1 blik kokosmelk 400 gram
2 ½ dl groentebouillon
¼ eetlepel sambal oelek
snufje nootmuskaat
gehakte verse koriander
pijnboompitten

Bereiding
Rooster de pijnboompitten in de oven op 180°. Bak de uien en knoflook zachtjes en voeg daarna beetje bij beetje de uitgelekte spinazie toe, roerbak die mee. Ook als je de diepvries spinazie gebruikt roerbak die mee tot die zacht is. Voeg dan de kokosmelk, sambal en bouillon toe tot de soep heet is. Pureer met de staafmixer. Voeg wat nootmuskaat toe en eventueel zout. Serveer de soep met de koriander en de geroosterde pijnboompitten.

Vroeger zeiden ze dat je koude spinazie(soep) nooit mag opwarmen tegenwoordig mag dat weer…

Mededelingen

De **zomer city-sesshin** zal worden gehouden van 26 juni t/m 29 juni onder leiding van Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies en Meindert van den Heuvel. Ervaring met zenmeditatie is gewenst. Aanmelden via www.zenamsterdam.nl

Omdat de city-sesshins meestal erg goed bezet zijn heeft het bestuur besloten in het vervolg alleen nog **aanmeldingen voor de volle periode** van de sesshin toe te staan. Voor de zenweekends blijft het wel mogelijk om je voor een dag of voor twee dagen aan te melden.

Gedurende de zomerperiode wordt de zendo verbouwd (o.a. een openslaande deur naar de tuin) en opgeknapt. De zendo zal daarom na de zomer city-sesshin tot 1 augustus gesloten zijn. In de periode na 1 augustus wordt er elke ochtend (aanvang 8.00 uur en op zondag om 8.30 uur) en op **de dinsdagavond en de vrijdagavond** (aanvang 20.00 uur) weer 'gezeten' zonder leraar en/of dharmales.

Zondag 31 augustus opent het Zen Centrum Amsterdam het seizoen met een stiltedag. Van 10.00 tot 17.00 uur is er een intensief meditatieprogramma (zitten, kinhin en veel buigingen) in een volledig stilzwijgen. Deelname is gratis voor vaste donateurs, de anderen betalen 10 euro.
Aanmelden via stiltedag@zenamsterdam.nl

Voor het **programma** van het ZCA na de zomer (introductiecursus, vaste zitavonden met en zonder leraar, jongerenzitavonden, zenweekends, studiebijeenkomsten, kai-bijeenkomsten en sesshins): zie de website www.zenamsterdam.nl.

Helaas heeft **André van der Braak** te kennen gegeven te moeten stoppen met zijn activiteiten als zenleraar voor het ZCA, i.v.m. al zijn andere werkzaamheden voor de VU en voor Maha Karuna Ch'an. Er wordt gewerkt aan vervanging.

Thema volgende Zensor: Levensovertuiging toen en nu
Het komt nogal eens naar voren tijdens dharmalessen en studiebijeenkomsten: de religieuze of juist minder religieuze manier waarop we zijn opgegroeid. Het is moeilijk om de juiste terminologie te vinden hieromtrent (religie, spiritualiteit, achtergrond, opvoeding enz.) dus we houden het maar op 'levensovertuiging'. De redactie is erg benieuwd naar die van jullie toen je opgroeide en welke invloed dat nu heeft op je zenbeoefening.
Kopij (max. 750 woorden) voor 15 augustus aan:
Lida: kersac@xs4all.nl of
Annemiek: a.deerenberg@live.nl

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zen Centrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de sangha

Voor actuele mededelingen:
www.zenamsterdam.nl

Redactie
Annemiek Deerenberg
Lida Kerssies
Maurice Maarssen
Julia Veldkamp
Pieter Verduin

Administratie
Gita Sonnenberg
gita.sonnenberg@chello.nl

Beeld, beeldredactie & opmaak
Alex Palmboom
Hannie van den Bergh

Redactieadres
Annemiek Deerenberg
e zensor@zenamsterdam.nl
t 020 470 55 71

Zensor... 4 nummers per jaar
van herfst t/m voorjaar.

De Zensor komt in de zendo te liggen. Voor vaste donateurs is de Zensor gratis beschikbaar; zij kunnen een exemplaar uit de zendo meenemen. Voor alle anderen is de Zensor los te koop voor 3 euro per nummer.

Jelle Seidel
Ieplaan 21
2565 LC Den Haag

